

# Olivo e olio EVO



Olivo monumentale - olivo sardo millenario "Sa Reina"

# INDICE

## **1) Aspetti generali**

**La pianta dell'olivo: origine, caratteristiche e zone di coltivazione**

**Le varietà o cultivar principali e la loro diffusione**

**La produzione di olive e di olio e i maggiori produttori**

**La molitura delle olive, i frantoi del Veneto e gli impianti industriali**

## **2) Olio EVO degustazione, coltivazione e utilizzi**

**L'olio extravergine di oliva (EVO) nella classificazione europea e nazionale dell'olio. Aspetti commerciali**

**Le caratteristiche fisico-chimiche dell'olio EVO**

**Le DOP Venete di olio EVO, le zone di coltivazione e il Consorzio di tutela**

**La degustazione e la valutazione dell'olio EVO**

**La coltivazione dell'olivo: aspetti agronomici e fitosanitari**

**La tutela e la valorizzazione delle piante di olivo secolari**

**L'olio in cucina**

**L'olivo e l'olio in erboristeria e cosmetica**

video consigliato: <https://youtu.be/UlmopaxHo-Y>

# 1) Aspetti generali

## La pianta dell'olivo: origine, caratteristiche e zone di coltivazione

L'olivo è una pianta di origine forse africana o dell'Asia Minore (Anatolia) e che si è diffusa ed evoluta in oltre 3-4 milioni di anni. Il genere *Olea* ricomprende 3 sottogeneri tra i quali il Sottogenere *Olea*, sez. *Olea* con la specie *Olea europaea*.

Albero o arbusto sempreverde, molto longevo, che può raggiungere i 10-15 m di altezza con foglie ovali lanceolate, opposte e con un picciolo corto. La pagina superiore si presenta verde scuro mentre quella inferiore è più chiara ed argentea. L'apice della foglia termina con una punta coriacea. I fiori sono raggruppati in numero di 10-15 in infiorescenze a grappolo dette "mignole". L'olivo fiorisce tendenzialmente sui rami prodotti nell'anno precedente. I fiori dell'olivo sono piccoli, bianchi e senza profumo, ermafroditi, composti da calice con 4 sepali e corolla con 4 petali uniti alla base. Il frutto è una drupa di forma ovoidale.

La specie *Olea europaea* (con sei sottospecie) riunisce forme potenzialmente interfertili, compatibili all'innesto e caratterizzate dalla presenza nei tessuti di glucosidi flavonoidi.

L'olivo è caratterizzato dal poter rigenerarsi tramite polloni (pollard tree) da ogni parte del proprio fusto superando così anche mille anni. Il frutto è una drupa di forma e dimensioni variabili con olio presente nella massa totale del frutto (polpa e mandorla) in circa il 2%

L'olivo sardo millenario "Sa Reina", gigantesco albero di olivo della cultivar Pizz'e Carroga felicemente vegetante in località S'ortu Mannu nel comune di Villamassargia (Sulcis-Iglesiente) (foto copertina)

L'areale oggi della specie *Olea europaea* interessa tre continenti: Africa, Europa mediterranea, fasce occidentali e orientali della catena dell'Himalaya fino alla Cina. Il fattore limitante è il freddo (temperatura sotto lo zero, -7 o oltre)

## **Le varietà o cultivar principali e la loro diffusione**

Le prime tracce di produzione di olio sono rappresentate dalle presse e dai mortai del 5° millennio a. C. rinvenuti presso Haifa, associati a ingenti accumuli di semi. La civiltà minoica (2° millennio a. C.) ha lasciato i resti di imponenti impianti oleari a Cnosso, Santorini e Mallia. La tradizione vuole che siano stati i Fenici i primi diffusori dell'olivo e della sua coltura in Italia.

In Italia ci sono circa 577 varietà di olivo e rappresentano il 40% di quelle mondiali. Sono circa 26 nel Veneto e la scelta varietale si basa soprattutto sulla resistenza al freddo, oltre che sulle caratteristiche produttive o organolettiche.

### **Quadro delle principali varietà italiane**

**Puglia.** Per gli olivicoltori pugliesi che puntano ad alte rese la cultivar di riferimento è l'Ogliarola Barese, ma anche la Coratina è assai diffusa.

**Calabria.** La Calabria è la seconda regione in Italia per produzione di olio d'oliva e può vantare differenti cultivar ad alta resa, come ad esempio Carolea e Tonda di Filogaso.

**Sicilia.** In Sicilia sono tre le cultivar maggiormente diffuse che presentano una resa in olio elevata: Cerasuola, Ogliarola Messinese e Santagatese.

**Campania.** Sono differenti le cultivar ad alta produttività che caratterizzano l'olivicoltura campana, tra le quali ricordiamo: Ogliarola della Campania, Sessana, Pisciotana, Rotondella della Campania e Olivo da olio.

**Sardegna.** La Sardegna ha differenti cultivar a resa elevata, tra cui Bosana, Nera di Oliena e Tonda di Cagliari.

**Toscana.** In Toscana troviamo tre cultivar ad elevata produttività: Frantoio, Moraiolo e Leccino.

**Lazio.** Nel Lazio oltre alle cultivar presenti anche in Toscana (Frantoio, Moraiolo e Leccino) si trovano anche Carboncella, Sirole, Salvia e Vallanella.

In Liguria invece si coltiva l'oliva Taggiasca, caratterizzata da olive di piccole dimensioni ma con una resa in olio elevata e costante anno su anno. È una varietà geneticamente vicina a Frantoio. L'albero è vigoroso, con fiori autofertili, frutti a maturazione tardiva e scalare. Sensibile all'occhio di pavone, risente di basse temperature e dello stress idrico.

Nel Nord Italia la produzione di olio d'oliva è limitata a causa dell'andamento climatico. La produzione si concentra sui laghi, dove le cultivar più diffuse sono Casaliva (alta resa), Frantoio (alta resa), Leccino (alta) e Pendolino (media). La varietà Casaliva, tipica del bacino del Garda, è estremamente vigorosa, con fiori autofertili e maturazione precoce e scalare. La resa in olio è alta e costante. L'albero è sensibile a rogna e occhio di pavone e non tollera bene il freddo intenso e lo stress idrico.

<https://agronotizie.imagelinenetwork.com/agronomia/2021/12/10/resa-in-olio-ecco-le-cultivar-piu-produttive-regione-per-regione/73470>

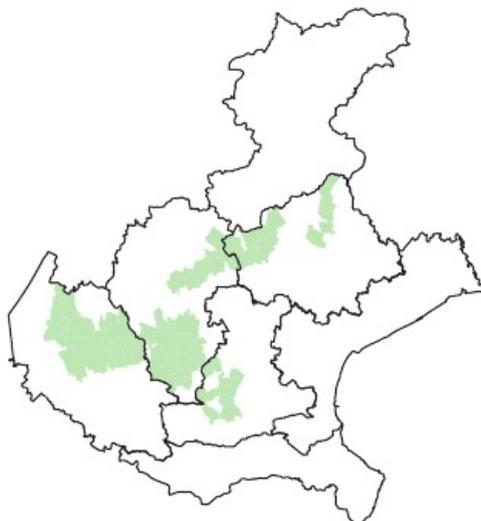
Prescritte dalla DOP Veneto Valpolicella, le più importanti sono Favarol e Grignano, coltivate nelle pendici occidentali del M. Baldo, nella sponda orientale del Benaco tra Peschiera a Malcesine e nella collina lessinica. Leccino, Casaliva o Frantoio, Maurino, Pendolino, Leccio del Corno, Trep o Drop le altre indicate dalla DOP

Nei Colli Berici (VI) e nei Colli Euganei (PD) le varietà coltivate (prescritte dalla DOP Veneto Euganei e Berici) sono soprattutto Leccino e Rasara.

Frantoio, Maurino, Pendolino, Marzemino, Riondella, Trep o Drop e Matosso le altre menzionate dalla DOP

Nelle colline tra Marostica e Asolo la produzione è piccola, ma qualitativamente ottima, ed è basata sostanzialmente sulle varietà Frantoio e Leccino (prescritte dalla DOP Veneto Grappa).

Altre utilizzabili nella DOP sono Grignano, Pendolino, Maurino, Leccio del Corno e Padanina.



Alcune varietà assumono una particolare importanza per la produzione degli oli DOP essendo menzionate e richieste obbligatoriamente dai diversi disciplinari di produzione italiani.

# OLIO D'OLIVA

## D.O.P.

### Denominazione di Origine Protetta

Si intende per «denominazione d'origine», il nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese, la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico, inclusi i fattori naturali e umani, e la cui produzione, trasformazione e elaborazione avvengono nella zona geografica delimitata.  
(Articolo 2, paragrafo 1, lettera a), del regolamento UE n. 510/2006[1])

## I.G.P.

### Indicazione Geografica Protetta

«indicazione geografica», il nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare: — come originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese e — del quale una determinata qualità, la reputazione o altre caratteristiche possono essere attribuite a tale origine geografica e — la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengono nella zona geografica delimitata. »  
(Articolo 2, paragrafo 1, lettera b), del regolamento (CE) n. 510/2006[1])

**42 in Italia:**

- 6 in Sicilia
- 5 in Campania e Puglia
- 4 in Toscana e Lazio
- 3 in Abruzzo e Calabria
- 2 in Emilia Romagna e Lombardia
- 1 in Basilicata, Friuli Venezia Giulia, Marche, Molise, Sardegna, Umbria, Veneto, Liguria, Prov. Aut. Trento

**1 in Italia: nella regione Toscana nelle province di:**

- Grosseto
- Massa Carrara
- Arezzo
- Siena
- Firenze
- Pisa
- Livorno
- Lucca
- Prato
- Pistoia

<https://www.cittadellolio.it/2019/07/23/olio-dop-e-igp-in-italia/>

Descrizione principali varietà:

<https://issuu.com/colturaecultura/docs/olivo-06-ricerca>

## La produzione di olive e di olio e i maggiori produttori

I principali produttori di olio di oliva sono Spagna, Italia, Grecia, Tunisia, Turchia, Marocco, Portogallo e Siria. Sono tutti paesi appartenenti all'area mediterranea. La produzione di questi paesi rappresenta circa l'80% della produzione mondiale. Tra questi emerge la Spagna che, negli ultimi 5 anni, ha prodotto circa il 40% della produzione mondiale. A seguire troviamo l'Italia, con una media negli ultimi 5 anni del 10% della produzione mondiale.

Da un'indagine nazionale della Camera di Commercio dell'Umbria sul settore olivicolo italiano, si evidenzia che nel 2022 esso vale 1,4 miliardi di euro, suddivisi fra olio extravergine di oliva (825,3 milioni di euro), olio di oliva (95,7 milioni) e olio di semi (510,7 milioni), con una crescita del 10,8% sul 2021.

Tabella regioni italiane (foto)

<https://www.umbria.camcom.it/la-camera/comunicati-stampa/olio-doliva-landamento-della-produzione-in-tutte-le-regioni/documenti-allegati/tabella-1-produzione-olio-doliva-nelle-regioni-italiane.jpg>

Olivo non significa solo olio ma anche olive da tavola (o da mensa). Nelle annate migliori la produzione italiana raggiunge le 70-75 mila t, ma nelle cattive annate può restare al di sotto delle 40mila. Una prima evidenza è che le regioni che producono olive da tavola sono molte meno rispetto a quelle che producono olio.

Le regioni produttrici (foto tabella). Sono quattro le DOP olive italiane (Nocellara del Belice, La Bella della Daunia, Ascolana del Piceno, Oliva di Gaeta)

<https://olivoelieo.edagricole.it/prezzi-olio/olive-da-mensa-i-numeri-italia/>



## **La molitura delle olive, i frantoi del Veneto e gli impianti industriali**

La classificazione dell'olio a livello europeo e italiano deriva da tre principali elementi:

- Il metodo di estrazione o produzione.
- Le caratteristiche chimiche.
- Le caratteristiche organolettiche (esclusivamente per Oli di Oliva Vergini).

Il processo di spremitura vero e proprio è chiamato molitura. Questo processo ha subito tanti cambiamenti nel corso degli anni, anche grazie alle innovazioni tecnologiche. Due sono i metodi di spremitura. La molitura classica e la frangitura.

<https://www.forestaforte.com/molitura-delle-olive/>

La lavorazione tradizionale delle olive, con macine di pietra (molazza), permette di ottenere l'olio EVO denominato Prima Spremitura a Freddo. L'estrazione dell'olio avviene attraverso la preparazione della pasta di olive che si ottiene attraverso l'utilizzo della macina di pietra per poi essere successivamente spremuta con le presse idrauliche.

La lavorazione a ciclo continuo, prevede un'estrazione dell'olio attraverso i moderni frantoi e permette di ottenere l'olio EVO Estratto a Freddo. In questo caso, subisce un processo meccanico a temperature controllate inferiori ai 27°C. Con l'estrazione a freddo si riduce la manipolazione delle olive e i tempi di lavorazione.

<https://www.masseriappiatraiana.it/spremitura-a-freddo-delle-olive-perche-e-il-metodo-migliore/>

Il frantoio industriale (foto Alfalaval.it) è caratterizzato da innovative tecnologie nella frangitura, termocondizionamento, gramolazione (rimescolamento della pasta di olive), decanter (estrazione per centrifugazione), separatori, controllo e conduzione dell'impianto. Oggi è possibile estrarre l'olio velocemente, senza aggiunta di acqua, a temperatura controllata e senza contatto con aria; inoltre tutte le componenti dell'impianto sono costruite in acciaio inox.

Nel Veneto ci sono circa 35 frantoi in gran parte situati in provincia di Verona. Trattasi di piccoli frantoi a ciclo continuo gestiti direttamente dal produttore di olive e/o al servizio dei produttori locali.

[https://www.frantoi.it/frantoi\\_regione\\_veneto\\_pagina\\_4.html](https://www.frantoi.it/frantoi_regione_veneto_pagina_4.html)

## **2) Olio EVO degustazione, coltivazione e utilizzi**

### **L'olio extravergine di oliva (EVO) nella classificazione europea e nazionale dell'olio. Aspetti commerciali**

La classificazione deriva da tre principali elementi:

- Il metodo di estrazione o produzione (processi meccanici, raffinazione).
- Le caratteristiche chimiche (Acidità, Numero di Perossidi, Analisi spettrofotometrica, ecc.)
- Le caratteristiche organolettiche (esclusivamente per Oli di Oliva Vergini, tecnicamente chiamata "Panel Test").

#### **NORMATIVA EUROPEA**

Reg. UE 1308\_2013 - Regolamento che istituisce un'Organizzazione Comune dei Mercati (OCM) dei prodotti agricoli, tra cui l'olio di oliva e le olive da tavola.

#### **NORMATIVA NAZIONALE**

DM 617\_2018 - Disposizioni nazionali sul riconoscimento e il controllo delle OP/AOP (Organizzazioni dei Produttori e Associazioni delle Organizzazioni dei Produttori) - Linee guida per l'attuazione delle procedure operative del DM 617/2018.

#### **Classificazione merceologica**

##### **OLI DI OLIVA VERGINI**

Oli ottenuti dal frutto dell'olivo soltanto mediante processi meccanici o altri processi fisici, in condizioni che non causano alterazione dell'olio, e che non hanno subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione.

Questa categoria viene suddivisa ulteriormente secondo l'acidità libera (espressa in Acido Oleico) in:

- Olio Extra Vergine di Oliva (EVO)
- Olio di Oliva Vergine
- Olio di Oliva Lampante (ad alto contenuto di Perossidi).

## OLIO DI OLIVA RAFFINATO

Olio di oliva ottenuto dalla raffinazione dell'olio di oliva vergine.

OLIO DI OLIVA (Composto da Oli di Oliva raffinati e Oli di Oliva Vergini) Olio di oliva ottenuto dal taglio di olio di oliva raffinato con olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante.

## OLIO DI SANSA DI OLIVA GREGGIO

Olio ottenuto dalla sansa d'oliva mediante trattamento con solventi o mediante processi fisici.

## OLIO DI SANSA DI OLIVA RAFFINATO

Olio ottenuto dalla raffinazione dell'olio di sansa di oliva greggio.

## OLIO DI SANSA DI OLIVA

Olio ottenuto dal taglio di olio di sansa di oliva raffinato e di olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante.

## La qualità dell'olio

L'analisi organolettica dell'olio prende in considerazione il sapore e l'odore, che possono essere positivi, come il fruttato, l'amaro e il piccante, o negativi come la morchia, il rancido, il metallico, ecc. Non ci sono dei valori esatti da attribuire a queste caratteristiche per circoscrivere un concetto di qualità assoluta. Tuttavia, un'ottima qualità organolettica la si potrà sicuramente raggiungere trovando un ottimo equilibrio tra gli attributi positivi (fruttato, amaro, piccante) escludendo quelli negativi (Riscaldamento · Morchia · Avvinato-inacetito · Rancido · Muffa-umidità · Metallico).

Il fruttato si definisce leggero se va da 0 a 3, medio quando va da 3 a 6, intenso se superiore a 6. Stessa cosa per quanto riguarda gli altri due attributi. Amaro e piccante sono le sensazioni determinate prevalentemente dai polifenoli, gli antiossidanti naturali dell'olio che ne garantiscono le proprietà salutistiche e ne rallentano l'inevitabile invecchiamento.

Durante la conservazione mentre i composti che contribuiscono agli attributi sensoriali positivi (composti C6 e C5) riducono la loro concentrazione, quelli derivanti dall'ossidazione (principalmente aldeidi e acidi) aumentano la loro concentrazione.

I panel test hanno rivelato che la riduzione dei composti che contribuiscono alle note positive può portare all'individuazione di difetti sensoriali di tipo fermentativo (ad esempio, avvinato) che l'olio già conteneva ma che erano mascherati dall'intenso aroma verde.

# Le caratteristiche fisico-chimiche dell'olio EVO

## Pag. 1 analisi chimiche (es. di analisi)

Data emissione 07/01/2021

Tipo campione OLIO DI OLIVA #  
 Data ricevimento campione 04/01/2021  
 Descrizione campione OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA #  
 Campionatore A cura e responsabilità del cliente  
 Confezione campione Tappo in plastica antirabbocco avvitato su bottiglia in vetro 250 ml  
 Condizione del campione/Sigilli Campione libero

Protocollo Campione 5/1 del 04/01/21 Data Inizio Prove 04/01/2021 Data Fine Prove 07/01/2021  
 Etichetta/Lotto OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA - SILOS G + I .5 - SANTA LUCIA - ESTRATTO A FREDDO - 100% ITALIANO - CAMPAGNA 2020/21

Indagine eseguita	Risultato	U.M.	U	Metodo	LOQ	Limiti	Rif.
ACIDI GRASSI LIBERI	0,35	%	±0,02	Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 All II Reg UE 1227/2016 27/07/2016 GU UE L202/7 28/07/2016 All I		≤ 0,80	2568/91E
INDICE DI PEROSSIDI	8,0	meqO <sub>2</sub> /kg	±0,1	Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 All III Reg UE 1784/2016 30/09/2016 GU UE L273 08/10/2016 All		≤ 20	2568/91E
ANALISI SPETTROFOTOMETRICA NELL' ULTRAVIOLETTA				Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 All IX Reg UE 1833/2015 12/10/2015 GU UE L266 13/10/2015 All. III			
K232	2,11	adimens.	±0,05			≤ 2,50	2568/91E
K268	0,16	adimens.	±0,02			≤ 0,22	2568/91E
DELTA K	0,003	adimens.	±0,001			≤ 0,01	2568/91E
METIL ED ETIL ESTERI DEGLI ACIDI GRASSI				Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 All XX Reg UE 61/11 24/01/2011 GU UE L23 27/01/2011 All II			
Metil Palmitato	3,6	mg/kg			0,2		
Etil Palmitato	5,5	mg/kg			0,2		
Metil Linoleato	0,2	mg/kg			0,2		
Metil Oleato	7,5	mg/kg			0,2		
Metil Stearato	0,8	mg/kg			0,2		
Etil Linoleato	0,5	mg/kg			0,2		
Etil Oleato	9,1	mg/kg			0,2		
Etil Stearato	2,0	mg/kg			0,2		
Metil Esteri totali MEAG	12,1	mg/kg					
Etil Esteri totali EEAG	17,1	mg/kg	±1,3			≤ 35	2568/91E
Somma MEAG+EEAG	29,2	mg/kg					
TOCOFEROLI (come α-tocoferolo Vitamina E)*	272,7	mg/kg		ES ISO 9936:2012			

## Pag. 2 analisi chimiche (es. di analisi)

### SEGUE RAPPORTO DI PROVA N° 5/21

Protocollo Campione Etichetta/Lotto	5/1 del 04/01/21	Data Inizio Prove	04/01/2021	Data Fine Prove	07/01/2021		
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA - SILOS G + I .5 - SANTA LUCIA - ESTRATTO A FREDDO - 100% ITALIANO - CAMPAGNA 2020/21							
Indagine eseguita	Risultato	U.M.	U	Metodo	LOQ	Limiti	Rif.
BIOFENOLI TOTALI*				NGD-C89-2010			
Biofenoli totali (come Tirosole)	404,6	mg/kg	± 51		20		
#Idrossi-Tirosole (3,4 DHPEA)	1,7	mg/kg			2		
#Tirosole (p-HPEA)	4,7	mg/kg			2		
#dcmOleuropeinaEDA+Oleur op.EDA(3,4DHPEA-EDA)aglic	105,4	mg/kg			2		
#dcmLigstrosideEDA+Ligstr.E DA(p-HPEA,EDA)aglicone	104,2	mg/kg			2		
#Aglicone Oleuropeina (3,4 DHPEA.EA)	32,4	mg/kg			2		
#Aglicone Ligstroside (p-HPEA.EA)	32,4	mg/kg			2		
(#) Inclusi nel calcolo del CLAIM (Reg.CE 432/12)	280,9	mg/kg					
Lignani	23,4	mg/kg			2		

(\*) Prova non accreditata ACCREDIA

(#) Informazione fornita da cliente, il laboratorio ne declina ogni responsabilità.

#### Riferimenti Limiti

(2568/91E): Reg.CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 e succ. mod. Limiti Olio di Oliva Extra Vergine - Tab. All. I Reg. UE 2095/2016 del 26/09/16.

Il valore del parametro Delta K reale è -0,003 ma, come da regolamento, nel rapporto di prova viene espresso come valore assoluto.

#### Giudizio di conformità

Tutti i parametri analizzati risultano conformi con i limiti del Reg.CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 e successive modifiche, previsti per l'olio EXTRA VERGINE di oliva.

#### Pareri ed interpretazioni Non oggetto di accreditamento Accredia

#### PARERE ORGANOLETTICO:

FRUTTATO ( 4-5 Medio ) - AMARO ( 2-3 Medio ) - PICCANTE ( 3-4 Medio)

Avvinato-Inacetito (NR) - Riscaldamento (NR) - Rancido (NR) - Metallico (NR) - Morchia (NR) - Muffa (NR)



## Acidità e Indice di Perossidi

L'Acidità è il principale indicatore di qualità della materia prima (le olive) e si forma in seguito alla degradazione della struttura cellulare del frutto.

Questo parametro ci permette di risalire allo stato di degradazione dell'olio, poiché l'azione della lipasi (enzima idrolitico) libera acidi grassi dai trigliceridi, facendo così innalzare l'acidità libera.

L'azione di questo enzima è continua anche dopo la raccolta, quindi per mantenere basso il valore dell'acidità sarà sufficiente avere qualche accortezza, come cogliere le olive al giusto grado di maturazione, cercando di non danneggiarle, stoccandole per il minor tempo possibile (max 24h) e nel modo migliore.

Il Reg. CEE 2568/91 e s.m. indica che un olio per essere considerato Extra Vergine d'Oliva deve mantenere un valore massimo di acidità dello 0,8%. Solitamente però, un olio extra vergine d'oliva di qualità attesta il valore dell'acidità nell'intervallo di 0,1-0,3%.

## Idroperossidi

La naturale presenza di radicali liberi e di ossigeno nell'olio, può portare alla formazione di Idroperossidi, i quali innescano ed alimentano un meccanismo a catena di ossidazione. Gli Idroperossidi, essendo molto instabili, tendono a generare Aldeidi e Chetoni, sostanze volatili responsabili dell'odore di rancido. I catalizzatori protagonisti di questo processo sono l'ossigeno, la luce e la temperatura (necessaria un'adeguata conservazione).

Il Numero di Perossidi indica lo stato di ossidazione del prodotto, provocando una degradazione e invecchiamento dello stesso.

Questo valore è espresso in milliequivalenti di ossigeno per kg di olio (mEq O<sub>2</sub>/kg) e il Reg. CEE 2568/91 e s.m. indica un valore massimo di 20 mEq O<sub>2</sub>/kg per l'olio vergine ed extra vergine d'oliva, oltre il quale l'olio è classificato come **“Lampante”**. Un olio extra vergine ottenuto da olive sane e con le migliori tecniche di estrazione può mantenere il numero dei perossidi entro un valore di 5-10 mEq O<sub>2</sub>/kg, riuscendo così a ritardare il più possibile il processo di irrancidimento.

## Tocoferoli e Biofenoli totali

I Tocoferoli (Vitamina E) sono composti fenolici ad azione antiossidante, utili nella prevenzione del processo ossidativo dell'olio e benefici per il corpo umano, proteggendo le membrane cellulari dall'azione disgregativa dei radicali liberi, in esso naturalmente presenti.

I Polifenoli (Biofenoli) sono il parametro di eccellenza per misurare la qualità di un olio. Sono composti fenolici con funzione antiossidante, direttamente collegati ad alcune caratteristiche organolettiche, come il colore verdastro ed i sapori di amaro e piccante. La loro presenza è di fondamentale importanza per la prevenzione dell'autossidazione dell'olio. Un olio extra vergine di alta qualità presenta polifenoli nella misura di 400-800 mg/kg.

I benefici dell'alfa-tocoferolo. I tocoferoli sono delle sostanze che, insieme ad altre chiamate tocotrienoli (anch'esse presenti nell'olio extravergine), costituiscono la vitamina E. Questa vitamina fu scoperta un secolo fa (nel 1922) durante una serie di studi sulla fertilità, ed è proprio dalle sue capacità di migliorare la fertilità femminile che viene il termine "tocoferolo" ("tokos" in greco significa "nascita" mentre "phero" significa "portare", così "tocoferolo" diventa letteralmente "portatore di nascita"). Col tempo, però, il progredire degli studi scientifici ha dimostrato che la vitamina E svolge diversi altri compiti nel nostro corpo, evidenziando come un giusto apporto di tocoferoli con la dieta risulti fondamentale per la salute di tutto l'organismo.

Sono quattro i tocoferoli che troviamo nella vitamina E, denominati rispettivamente alfa, beta, delta e gamma tocoferolo, ma le ricerche hanno dimostrato che il più attivo tra i quattro è di gran lunga l'alfa-tocoferolo, al punto che viene preso a paragone per valutare l'attività degli altri.

Nell'olio extravergine d'oliva è proprio l'alfa-tocoferolo il più rappresentato, arrivando a costituire addirittura il 90% di tutti i tocoferoli che l'olio contiene e contribuendo in modo importante ad alcune sue prerogative salutari.

L'azione antiossidante del tocoferolo, utile per tutte le cellule, contribuisce in modo particolarmente importante a mantenere elastiche e resistenti le pareti dei vasi sanguigni.

## **Le DOP Venete di olio EVO, le zone di coltivazione e il Consorzio di tutela**

### Certificazione DOP

La Denominazione di Origine Protetta (D.O.P.) è un marchio di qualità attribuito ad un prodotto alimentare le cui caratteristiche qualitative dipendono esclusivamente dal territorio in cui viene prodotto.

L'ambiente geografico, comprensivo di fattori sia naturali (es. clima) che umani (tradizionali tecniche di produzione e trasformazione), permette di ottenere un prodotto unico ed inimitabile al di fuori di una determinata zona produttiva. Un prodotto per poter essere D.O.P. deve mantenere le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione all'interno di una determinata area geografica.

### Le tre DOP venete

Con Reg. 2036, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale della Comunità Europea del 17 ottobre 2001, è stata riconosciuta la Denominazione di origine Protetta per l'olio extra vergine di oliva "Veneto Valpolicella" "Veneto Euganei e Berici" e "Veneto del Grappa".

L'olio extra vergine prodotto nella zona indicata dal disciplinare di produzione e che ne rispetta le regole in essa fissate può fregiarsi di quest'appellativo, che garantisce il produttore da possibili imitazioni e il consumatore circa la provenienza e della qualità del prodotto.

La zona di produzione comprende esclusivamente i comuni ricadenti nel disciplinare di produzione delle provincie di Verona, Vicenza, Padova e Treviso.

Il prodotto è immesso in commercio nella tipologia olio extravergine di oliva Veneto DOP, accompagnato da una delle seguenti menzioni geografiche aggiuntive: Veneto Valpolicella, Veneto Euganei e Berici, Veneto del Grappa. È commercializzato in recipienti di vetro di capacità non superiore a 1 l. Sulle etichette delle confezioni deve essere indicata l'annata di produzione. Sulla confezione deve essere apposto l'apposito contrassegno di garanzia composto da un codice alfanumerico univoco che assicura la tracciabilità del prodotto.

E' obbligatorio indicare in etichetta l'annata di produzione.

## Cultivar della DOP Veneto

Veneto Valpolicella - Valpolicella (provincia di Verona) - Grignano, Favarol minimo al 50%

Leccino, Casaliva o Frantoio, Maurino, Pendolino, Leccio del Corno, Trep o Drop non superiore al 50%

Altre varietà sperimentali = < 10 %

- Veneto Euganei e Berici – Colli Euganei e Berici (province di Padova e Vicenza) - Leccino, Rasara minimo al 50 %

Frantoio, Maurino, Pendolino, Marzemino, Riondella, Trep o Drop e Matosso non superiore al 50%

Altre varietà sperimentali = < 10 %

- Veneto del Grappa - Pedemontana del Grappa (province di Vicenza e Treviso) - Frantoio, Leccino minimo al 50 %

Grignano, Pendolino, Maurino, Leccio del Corno e Padanina non superiore al 50%

Altre varietà sperimentali = < 10 %

## Altre prescrizioni del disciplinare DOP Veneto

Tipo di raccolta	A mano o con pettini su reti o teli
Metodo di estrazione	Impianto tradizionale o continuo
Colore	Giallo, verde oro da intenso a marcato
Odore	Fruttato leggero, fruttato di varia intensità
Sapore	Fruttato con leggera sensazione di amaro e retrogusto muschiato

Acidità	Acidità massima totale (acido oleico) non superiore allo 0,6 %
Numero perossidi	< 11 MeqO <sub>2</sub> /Kg
Punteggio al Panel Test	punteggio minimo del 7,5 decimi

## La degustazione e la valutazione dell'olio EVO

### La degustazione

Si definisce olio extravergine d'oliva la pressatura di olive, operazione detta "molitura", realizzata con sole attrezzature meccaniche senza ricorrere a procedure chimiche.

Aspetti della degustazione: descrizione, bicchierino, aspirazione.

### Il Panel test

Un metodo di classificazione merceologica, esclusivo degli Oli di Oliva Vergini, è dato dalla Valutazione Organolettica, tecnicamente chiamata "Panel Test" per la quale il Reg. CEE 2568/91 e s.m. stabilisce valori-limite per due indicatori:

Mediana del Difetto (Md)

Mediana del Fruttato (Mf)

La mediana è il voto centrale di una lista, che viene rilevato da un gruppo ed è valida solo se gli assaggiatori percepiscono delle intensità che non si discostino troppo le une dalle altre.

<https://www.oplatium.it/articoli/caratteristiche-e-consumo/assaggiare-l-olio-cos-e-ed-a-cosa-serve-il-panel-test/239/>

<https://www.internationaloliveoil.org/wp-content/uploads/2019/11/COI-T.20-Doc.-N.22-2005-It-1.pdf>

I tre fattori che ci aiutano a riconoscere il vero olio Evo:

### VISTA

Se non ci sono contraffazioni, il verde indica che l'olio viene da olive poco mature. Il giallo brillante che l'olio arriva da olive mature. Il giallo arrancidito e trasparente che l'olio arriva da olive di scarsa qualità. Se non ha densità potrebbe essere olio vecchio o alterato.

### GUSTO

Il sapore di un buon olio extravergine dev'essere leggermente amaro e lievemente piccante. I sentori di un buon extravergine danno la percezione di fruttato che, a seconda della maturazione dell'oliva e delle sue varietà, può essere intenso, medio o dolce.

### OLFATTO

Un buon olio extravergine deve avere il caratteristico odore di olive fresche. Un extravergine senza odore o è contraffatto o è vecchio. L'olio extravergine di qualità emette un profumo di erba fresca appena tagliata.

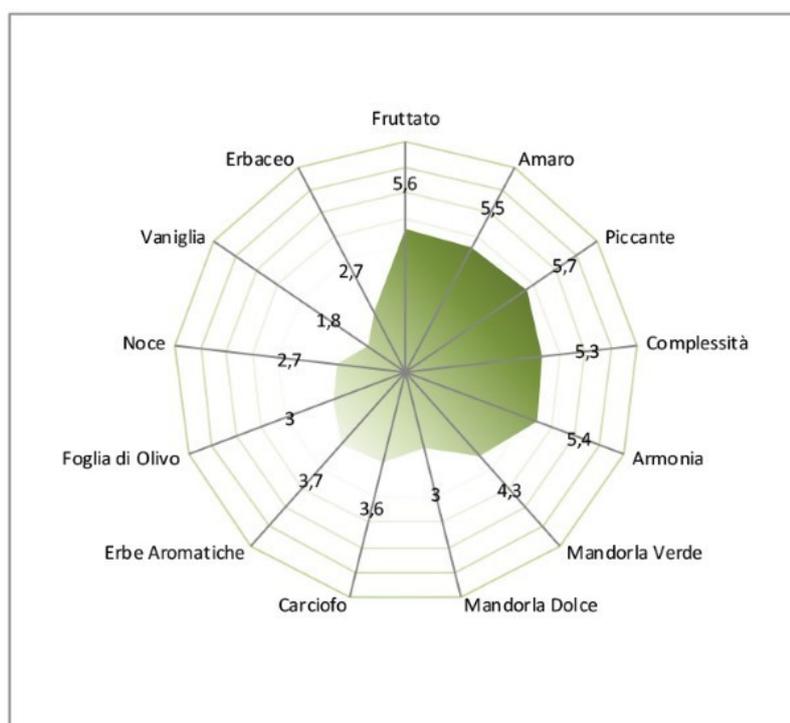
Un olio che emette odore di chiuso è un olio da olive in cattivo stato o mal conservato.



Azienda:

Nome Olio:

Data analisi sensoriale:



Fruttato	5,6
Amaro	5,5
Piccante	5,7
Complessità	5,3
Armonia	5,4
Mandorla Verde	4,3
Mandorla Dolce	3
Carciofo	3,6
Erbe Aromatiche	3,7
Foglia di Olivo	3
Noce	2,7
Vaniglia	1,8
Erbaceo	2,7

#### VALUTAZIONE ORGANOLETTICA

Mediana difetto	0,0
Mediana fruttato	5,6
Mediana amaro	5,5
Mediana piccante	5,7

CAPO PANEL  
Maria Paola Gabusi



## Come degustare l'olio extravergine di oliva

### PRIMI PASSI



[www.oliotrevi.it](http://www.oliotrevi.it)

## SECONDO STEP: ANALISI GUSTATIVA

### Come si svolge l'analisi gustativa?

Per poter assaporare tutte le caratteristiche dell'olio extravergine di oliva si deve:

- 1** Assumere un piccolo sorso d'olio e distribuirlo per qualche secondo per tutta la bocca, prestando attenzione a non ingerirlo
- 2** Inspirare aria dalla bocca, con respiri corti e decisi. Questo passaggio è importante poiché consente di vaporizzare l'olio con tutti i suoi aromi.

La prova dell'assaggio dovrà confermare o meno le sensazioni olfattive ed allargare la percezione di tutte le componenti aromatiche dell'olio. Dovrebbe essere percepibile l'amaro dell'olio, il dolce, il salato, il piccante.

Tutti questi aromi dovranno essere bilanciati e armonici tra loro, per avere un mix di sensazioni olfattive e gustative gradevoli.

OLIO EVO: olio extravergine e sapori, quali sono?

FRUTTATO

Ha il sapore dell'oliva sana, fresca e colta al giusto punto di maturazione.

AMARO

Caratteristico dell'olio da olive verdi

PICCANTE

Sensazione lievemente pungente, è la caratteristica dell'olio fresco e ben conservato.

DOLCE

Sapore gradevole che primeggia rispetto all'amaro e al piccante.

ROTONDO

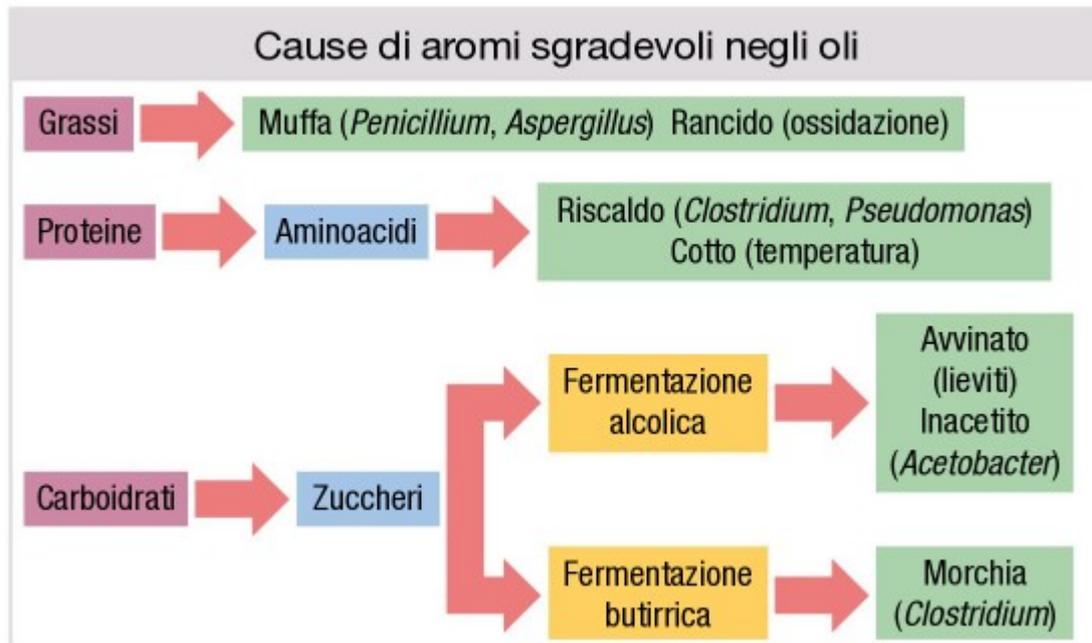
Olio ottenuto da olive mature.

ARMONICO

Olio da gusto equilibrato e delicato

I difetti principali sono:

- riscaldamento: sensazione dolciastra e putrida dovuta a fermentazioni anaerobiche di olive ammassate a lungo prima della lavorazione;
- muffa – umidità: flavor che proviene da olive raccolte da terra ed hanno reagito con microrganismi come funghi e lieviti e/o che sono state stoccate per giorni in ambienti umidi;
- morchia: l'olio acquista questo difetto se non viene filtrato bene e rimane a lungo a contatto con il sedimento (fanghi di fondo);
- avvinato – inacetito: sentore di vino o aceto dovuto a fermentazioni aerobiche delle olive;
- metallico: difetto dell'olio che è stato a lungo a contatto con superfici metalliche non idonee;
- rancido: dovuto ad un processo ossidativo dovuto ad una cattiva conservazione;
- acqua di vegetazione: difetto causato dal contatto dell'olio con acque di vegetazione;
- terra: difetto derivante da olive raccolte con terra o infangate e non lavate;
- verme: tipico di oli ottenuti da olive soggette a forti attacchi di mosca dell'olivo;
- fieno – legno: odore caratteristico oli provenienti da olive secche.



Il Consorzio di Tutela

<http://olio.venetodop.it/home>

Il Consorzio di Tutela dell'Olio Extra Vergine di Oliva Veneto Valpolicella – Veneto Euganei e Berici e Veneto del Grappa a Denominazione d'Origine Protetta che nasce dai produttori olivicoli e dagli operatori della filiera al fine di attuare un adeguato programma di controlli volti a garantire l'origine dell'Olio Extra Vergine di Oliva VENETO D.O.P., verifica il rispetto del disciplinare di produzione e collabora con l'organismo di controllo preposto nell'attuare le verifiche necessarie ad ottenere la certificazione del prodotto come previsto dal Reg. CE 2081/92.

Daniele Salvagno – Presidente del Consorzio di Tutela dell'Olio Veneto DOP

[https://www.youtube.com/watch?v=OeFqCPSHO\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=OeFqCPSHO_8)



## La coltivazione dell'olivo: aspetti agronomici e fitosanitari

*Caratteristiche importanti per valutare la rispondenza delle cultivar al metodo di coltivazione biologico. Fonte: Simeone et al. (2008).*

Varietà migliori per la coltivazione biologica	Motivazioni
Con bassa sensibilità alle avversità biotiche	In olivicoltura biologica, non potendosi usare sostanze di sintesi per i trattamenti antiparassitari, la difesa contro i patogeni (es. occhio di pavone, rogna, ecc.) ed i fitofagi (es. mosca, cocciniglia, ecc.) è più difficoltosa e quindi l'utilizzo di varietà resistenti a tali avversità assume grandissima importanza.
Rustiche, con buona resistenza alle avversità abiotiche	Tollerando meglio situazioni di stress dovute a fattori ambientali (es. temperature basse o elevate, siccità, alta ventosità, salinità, limitata fertilità del suolo, ecc.), che indeboliscono le piante, sono anche meno sensibili alle avversità biotiche. La rusticità consente anche di ottenere soddisfacenti produzioni senza la necessità di forti input nutritivi ed idrici.
A drupa piccola	La mosca, che tra le avversità abiotiche è quella che procura le maggiori difficoltà all'applicazione del metodo di coltivazione biologico, depone di preferenza sulle olive di maggiori dimensione. Inoltre, nei frutti piccoli, le alte o le basse temperature possono uccidere più facilmente le larve di mosca presenti nella polpa.
Con drupa ad invaiatura precoce	Permettono di ridurre l'incidenza di attacchi tardivi di mosca (la mosca è maggiormente attratta da olive verdi).
A maturazione precoce	Consentendo di raccogliere le olive in epoca precoce, permettono di sfuggire agli attacchi tardivi di mosca.

2.2.3.3. Scelta delle cultivar in presenza di particolari avversità

Quando si deve realizzare un nuovo impianto in un'area caratterizzata dal rischio del verificarsi di qualche forte avversità, la resistenza delle cultivar a tale avversità diventa il principale fattore da tenere presente per effettuare la scelta.

2.2.3.4. Scelta delle cultivar e impollinazione

In tutte le situazioni, quando la cultivar principale è auto-incompatibile, particolare attenzione deve essere data alla scelta degli impollinatori. Se si

impollinatori anche quando si scelgono varietà auto-compatibili.

Quando l'obiettivo produttivo lo consente, è utile utilizzare più cultivar principali intercompatibili: 2 o meglio 3-4 per evitare che l'eventuale "scarica produttiva" di una cultivar condizioni la produzione di tutto l'oliveto ed anche per tenere conto di "sfasature" nella fioritura nelle singole cultivar che possono verificarsi in dipendenza dell'andamento stagionale. Inoltre, in questa maniera si riduce il rischio di gravi perdite di produzione in caso di avversità, grazie alla diversa sensibilità che le differenti cultivar possono

**Terreno:** l'ideale è un terreno asciutto di tipo calcareo/argilloso, meglio ancora se arricchito da sostanze organiche. Il suolo dovrebbe avere un'acidità o un'alcalinità moderata e il ph ideale dovrebbe essere tra 5 e 8,5.

**Esposizione:** esposta a sud, su un terreno ben drenato, senza ristagni d'acqua. Al riparo dalle gelate, l'altitudine massima non deve superare gli 800 metri circa sul livello del mare, su una collina o ai piedi di una montagna.

**Potatura:** la potatura a vaso policonico è la più rispettosa della pianta dal momento che garantisce un'ampia illuminazione e arieggiamento della chioma grazie a una vegetazione ampia alla base e meno sviluppata verso la cima.

PRODUZIONE OLIO D'OLIVA NELLE REGIONI ITALIANE (IN TONNELLATE)				
	MEDIA 18-21	2021	20/22*	VAR% 22/21
PIEMONTE	14	10	16	57% ↑
LOMBARDIA	751	157	380	142% ↑
TRENTINO ALTO ADIGE	317	90	200	122% ↑
VENETO	1.865	420	700	67% ↑
FRIULI VENEZIA GIULIA	102	74	104	40% ↑
LIGURIA	3.201	1.517	1.934	27% ↑
EMILIA ROMAGNA	1.185	1.165	1.631	40% ↑
TOSCANA	15.461	10.918	13.866	27% ↑
UMBRIA	5.096	3.178	4.036	27% ↑
MARCHE	2.999	3.682	2.761	-25% ↓
LAZIO	12.253	12.166	14.288	17% ↑
ABRUZZO	8.770	11.037	6.622	-40% ↓
MOLISE	2.818	3.158	2.684	-15% ↓
CAMPANIA	11.443	10.853	10.853	0% ↔
PUGLIA	145.037	177.407	85.686	-52% ↓
BASILICATA	4.413	5.919	3.551	-40% ↓
CALABRIA	35.593	44.792	26.109	-42% ↓
SICILIA	31.153	38.870	29.316	-25% ↓
SARDEGNA	3.416	3.613	3.142	-13% ↓
ITALIA	285.688	329.026	207.879	-37% ↓

Fonte: fino al 2021 Ismea su dati Agea; 2022\*: Stima Ismea in collaborazione con Italia Olivicola e Unaprot

**RESE IN OLIO**  
**DA COSA DIPENDONO**

- VARIETA' → RAPPORTO POLPA-NOCCIOLO
- CLIMA - DOTAZIONE IDRICA
- TECNICA COLTURALE - CARICIA OLIVE

**- TECNICA DI FRANGITURA**

FRANGITORI < MARTELLI  
 COLTELLI o DISCHI

**CALCOLO RESE: ESEMPIO**

Kg. OLIVE 150 → OLIO LITRI 22,50

OLIO - { PESO SPECIFICO 0,916 → 22,50 x 0,916 = 20,61 Kg

$(20,61 : 150) \times 100 = \text{RESA } 13,74 \%$

Kg OLIO      Kg OLIVE

[https://www.youtube.com/watch?v=PTd-l\\_JiaQs](https://www.youtube.com/watch?v=PTd-l_JiaQs)

## **La tutela e la valorizzazione delle piante di olivo secolari**

### Olivi millenari

La longevità dell'olivo è la caratteristica peculiare che determina la sopravvivenza di numerosi alberi monumentali appartenenti alla specie *Olea europaea* L. laddove questa specie è presente e coltivata da epoche storiche che superano abbondantemente i dieci secoli. È questo il caso degli olivi monumentali che si ritrovano con relativa abbondanza nel territorio della Sardegna, dove accanto a splendidi esemplari di oleastro diffusi in tutto il territorio regionale e che risalgono a oltre un millennio, troviamo esemplari di olivo gentile risalenti all'epoca della dominazione romana, come è il caso de "Sa Reina", gigantesco albero di olivo della cultivar Pizz'e Carroga felicemente vegetante in località S'ortu Mannu nel comune di Villamassargia (Sulcis-Iglesiente).

### Decreto legislativo luogotenenziale

Decreto legislativo luogotenenziale 27 luglio 1945, n. 475 Divieto di abbattimento di alberi di olivo. (GU Serie Generale n.104 del 30-08-1945) stabilisce che è vietato l'abbattimento degli alberi di olivo che possano essere ricondotte a produzione anche con speciali operazioni colturali.

### Alberi monumentali

Legge n. 10 del 14 gennaio 2013 "Norme per lo sviluppo degli spazi verdi urbani", che nell'art. 7 riporta le "Disposizioni per la tutela e la salvaguardia degli alberi monumentali, dei filari e delle alberate di particolare pregio paesaggistico, naturalistico, monumentale, storico e culturale".

Il numero complessivo di alberi monumentali o sistemi omogenei di alberi iscritti in Elenco, integrato dalle nuove iscrizioni e dedotte le variazioni rilevate connesse alla perdita, di esemplari per morte naturale o abbattimento o perdita dei requisiti a causa dell'elevato deperimento strutturale e fisiologico ammonta a n. 4288 patriarchi verdi.

### Olivi monumentali:

Campania: L'olivo di Via Pertini a Cicciano

Sardegna: L'olivo di S'Ortu Mannu a Villa Massargia e gli olivastri di Budò a Padru.

Legge regionale del Veneto

Legge regionale n. 6 del 11 febbraio 2011, Disciplina concernente l'abbattimento di alberi di olivo.

Art. 1 comma 2: L'abbattimento di alberi di olivo e' vietato, fatti salvi i casi di cui agli articoli 2 e 3.

- Nei terreni dove non ricorrono vincoli di ordine paesaggistico o idrogeologico.

- Nei casi in cui l'area ove sono ubicate le piante sia sottoposta a tutela o vincolo di ordine paesaggistico o idrogeologico, l'abbattimento, su domanda del richiedente, può essere autorizzato dal comune.

Deliberazione della Giunta Regionale n. 183 del 08 novembre 2011

Legge regionale 11 febbraio 2011 n. 6 " Disciplina concernente l'abbattimento delle piante di olivo". Disposizioni attuative.

Con l'emanazione di questa legge la Regione del Veneto ha voluto introdurre una norma regionale in sostituzione di quella statale in considerazione della competenza esclusiva delle regioni in materia di agricoltura e perché la norma statale risultava superata in quanto si riferiva ad uno scenario socio-economico non più attuale.

La legge regionale inoltre affida ai comuni, in base alla LR n. 10/1977 "Disciplina e delega delle funzioni inerenti l'applicazione delle sanzioni amministrative di competenza regionale", le funzioni di vigilanza e relative sanzioni.



## L'olio in cucina

### L'olio novello

Per “olio novello”, tecnicamente, si intende l'extravergine di oliva di età non superiore ai 4 mesi. Nei primi mesi l'olio novello non va trattato come tutti gli altri oli. Il primo consiglio è quello di utilizzarlo esclusivamente a crudo, non “spreandolo” per le cotture. Si adatta perfettamente degustato con pane bianco, nelle bruschette e, in piccole quantità, nelle insalate e nelle verdure grigliate. Ottimo, poi, aggiunto a crudo alle verdure autunnali, dalla verza ai broccoli fino alle cime di rapa. Da sconsigliare invece sulla carne e sul pesce: con il suo gusto forte finirebbe inesorabilmente per coprirne il sapore. I fagioli sono ottimi con dell'ottimo olio extravergine d'oliva novello. E può essere abbinato ovviamente alle zuppe miste, come ad esempio quella umbra dove possono comparire anche il farro, i ceci, ecc. e alla classica pasta e fagioli veneta. Altra chicca, il pane carasau con olio novello, antipasto o stuzzichino tanto semplice quanto di sicuro successo. Dalla cucina laziale, infine, arriva la zuppa di cavoli neri e baccalà condita con olio novello.

### Tabella nutrizionale dell'olio di oliva EVO

<b>TABELLA NUTRIZIONALE</b>	
Valori medi per 100 ml di prodotto, pari a 91,3 g	
NUTRITION DECLARATION	
<i>Medium values for 100ml of product, amounting to 91,3 g</i>	
Val. energetico / Energy value	822 Kcal - 3438 Kj
Grassi / Total fats	91,3 g
- Saturi / Saturated	15,1 g
- Monoinsaturi / Monounsaturated	67,5 g
- Polinsaturi / Polyunsaturated	8,7 g
Carboidrati / Carbohydrate	0 g
di cui Zuccheri / Sugar	0 g
Colesterolo / Cholesterol	0 g
Fibre alimentari / Fibers	0 g
Proteine - Protein	0 g
Sale - Salt	0 g

L'olio non è un condimento, “ma un ingrediente vero e proprio da abbinare nel modo corretto”. Gli oli EVO e in particolare quelli DOP hanno diverse sfumature di aromi e profumi: ogni ricetta richiede il suo giusto olio.

### Olio, conservazione

L'olio extravergine di oliva è un alimento facilmente deperibile che necessita di una corretta conservazione per mantenere intatte le sue caratteristiche organolettiche. È dunque opportuno conservarlo in ambienti freschi e al riparo dalla luce, a una temperatura compresa fra 14 e 18°C, lontano da fonti di calore e da prodotti che emanano particolari odori. È consigliabile consumarlo entro 12-16 mesi e gustarlo nel periodo di massima espressione del suo gusto (novello e dopo 4-6 mesi). L'olio extravergine di oliva è caratterizzato da un'ampia gamma di proprietà organolettiche che lo rendono particolarmente apprezzato per il consumo a crudo e rappresenta il condimento ideale per i piatti della Dieta Mediterranea. Si sposa bene anche a ortaggi bolliti e grigliate di pesce.

- Acquista al massimo la quantità di olio che puoi consumare in un anno.
- Acquista contenitori di dimensioni adatti ad un consumo pronto (1-3 mesi di consumo).
- Assicurati che il contenitore dell'olio sia ermeticamente chiuso prima dell'apertura e, una volta aperto, ricordati di chiudere ogni volta il tappo.
- Conserva l'olio in un luogo buio
- Conserva l'olio tra i 13°C ed i 25°C
- Tieni l'olio lontano da fonti di calore e da detersivi, fumi o vapori generati durante la cottura.

Non conservare l'olio in frigorifero: la temperatura del frigorifero può aiutare a prevenire l'ossidazione, ma il freddo può provocare la solidificazione degli acidi grassi insaturi causando una riduzione delle preziose sostanze, come i polifenoli.

## Le olive in cucina



Nel 2022/2023 a fronte di un minore consumo interno (circa 124.000 t) sono circa 67.000 tonnellate le olive da mensa prodotte, 29.700 esportate e importate 86.500. Per ora dobbiamo importare da Grecia e Spagna, che si prevede saranno presto sopravanzate da Egitto e Turchia.

Olio e basilico, un'unione perfetta...



## **L'olivo e l'olio in erboristeria e cosmetica**

Le principali proprietà benefiche dell'Olivo sono:

- Ipotensivo
- Ipoglicemizzante
- Ipocolesterolemizzante
- Emolliente ed idratante

Utile quindi per:

- Pressione alta
- Glicemia alta
- Colesterolo alto
- Pelle secca
- Capelli secchi, sfibrati e con doppie punte

Uso interno

Tintura madre (Soluzione Idroalcolica), Gemmoderivato (Soluzione Idrogliceroalcolica), Decotto (30g di foglie di olivo per 1lt d'acqua lasciando bollire per almeno 5 minuti)

Uso esterno: l'olio d'oliva è un ottimo ingrediente per la realizzazione di creme, olii per il corpo e olii per capelli. Favorisce la penetrazione dell'acqua attraverso i canali lipofili della pelle e di conseguenza può essere considerato un buon aiuto per l'idratazione. Dalla composizione simile al sebo della pelle, per questo motivo penetra facilmente e si mostra protettivo ed emolliente. Le foglie di olivo vengono utilizzate sulla pelle per la loro azione astringente. Utili per lavare e purificare la pelle o come collutorio.

L'Olio Extra Vergine di Oliva è un vero e proprio elisir di bellezza per la nostra pelle, un olio ricco ed emolliente che nutre la pelle in profondità e ne regola il sistema di idratazione naturale.

Fenici lo chiamavano "oro liquido" e già i Greci lo utilizzavano per ammorbidire la pelle e lucidare i capelli. Caratterizzato da proprietà idratanti, tonificanti e antiossidanti, grazie alla presenza di preziose sostanze quali la vitamina E (che contrasta i radicali liberi), la vitamina A (responsabile della rigenerazione cutanea), gli acidi oleici (che rendono la pelle morbida ed elastica), e infine i polifenoli, antiossidanti naturali (che nutrono la pelle e la proteggono dai danni degli agenti atmosferici e del

tempo che passa). Per un effetto maggiore per lenire la pelle sensibile, irritata o infiammata utile l'aggiunta di una goccia di olio essenziale di lavanda per ogni cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

( <https://oleaprilis.com/it/i-6-benefici-dellolio-extra-vergine-doliva-sulla-pelle-e-sulla-pelle-del-viso/> )

## Olio e salute

Tra le molte proprietà dell'extravergine di oliva vi è sicuramente quella di proteggere le nostre arterie. Ciò avviene attraverso la regolazione dei livelli di colesterolo circolanti nel sangue. Con l'extravergine d'oliva i livelli di colesterolo cattivo si abbassano. Non solo, quello buono invece, noto anche con il nome di HDL, non viene minimamente alterato. Dunque l'olio EVO rappresenta, oltre che un gustoso condimento, un'ottima forma di prevenzione del rischio cardiovascolare.

L'extravergine di oliva negli Stati Uniti è stato promosso dalla Food and Drug Administration (FDA) a "farmaco" per prevenire l'infarto e le altre malattie del cuore. Oli contenenti almeno il 70% di acido oleico portano benefici cardiovascolari. Per ottenere questo vantaggio, l'olio EVO dovrebbe sostituire i grassi e gli oli più ricchi di grassi saturi, senza però aumentare il numero totale di calorie giornaliere.

"L'acido oleico, che è un acido grasso contenuto in una percentuale oltre il 70% nelle cultivar italiane, ha un ruolo importante nel nostro organismo dal punto di vista antinfiammatorio, soprattutto per l'intestino. La giusta dose di olio extravergine di oliva combinata alla salute dell'intestino sono fondamentali per la prevenzione dell'infiammazione e, perché no, del tumore associato ad una infiammazione importante dell'intestino." Si sono accumulate anche molte prove sperimentali sul beneficio per la salute di componenti bioattivi minori dell'olio extravergine d'oliva, come i polifenoli che si trovano in quantità elevate nell'olio evo.

## Olio e invecchiamento

L'olio extravergine è una miniera di antiossidanti tra cui la vitamina E (tocoferolo) e diversi composti fenolici. Tutte molecole in grado di difendere il nostro corpo dall'invecchiamento precoce attraverso la lotta ai radicali liberi. Questi ultimi sono i responsabili principali dei danni cellulari tipici dell'età. Essi sono delle forme particolarmente reattive dell'ossigeno, ovvero molecole molto potenti in grado di danneggiare il DNA e, alla lunga, innescare la genesi dei tumori. Grazie all'olio, gli antiossidanti contenuti in esso neutralizzano i pericolosi radicali garantendo così longevità alle cellule.

## Olio e dieta

Basterebbe prendere mezzo cucchiaino di olio d'oliva al giorno per ridurre il rischio di Alzheimer e altre demenze senili. Lo rivela un nuovo studio di un team di scienziati dell'Università di Harvard, negli Stati Uniti (risultati presentati a Nutrition 2023).

## Le foglie di olivo

Le foglie di Olivo hanno proprietà ipotensive per vasodilatazione periferica, sono diuretiche, antidiabetico-ipoglicemizzanti, febbrifughe. L'uso fitoterapico è indicato per ipertensione lieve e suoi disturbi (è molto utile associarlo al Biancospino); per il diabete e angina pectoris (uso prolungato). I polifenoli contenuti nelle foglie di Olivo esercitano inoltre un'azione lenitiva e favoriscono i processi di riepitelizzazione delle mucose gastroesofagee.

(<https://www.lerboristeria.com/erbario/olivo.php>)

Potere allergenico: Da metà aprile a giugno nelle zone mediterranee l'abbondante produzione e la particolare aggressività possono rendere il polline d'olivo un'importante causa di manifestazioni allergiche.



## Sardegna

### L'olivo di S'Ortu Mannu a Villa Massargia



#### Numero scheda

01/L968/CI/20

#### Specie

*Olea europaea* L.

#### Provincia - Comune - Località

Sud Sardegna - Villamassargia  
S'Ortu Mannu

#### Coordinate in gradi sessagesimali

39°15'56,40" Lat. 8°40'54,45" Long.

#### Altitudine

100 m

#### Area protetta/vincolata

Monumento naturale ex L.R. n. 31/1989

#### Proprietà

Pubblica

#### Circonferenza tronco a 1,30 m

1000 cm

#### Altezza dendrometrica

8 m

#### Criteri di monumentalità

a) età e/o dimensioni



Dalla SP 2 in direzione Villa Massargia, al km 30 si svolta per la strada comunale che dopo circa un chilometro conduce a S'Ortu Mannu.

Vero e proprio monumento della natura per imponenza, antichità e importanza storica, il millenario olivo si trova a radicare a circa 4 km dall'abitato di Villamassargia, piccolo paese del Sulcis-Iglesiente.

Ubicato all'interno di un oliveto di 13 ettari, alle pendici del colle su cui si ergono i ruderi del Castello di Gioiosa Guardia, l'esemplare, conosciuto con il nome di "Sa Reina de S'Ortu Mannu" (la regina del grande orto), con il suo tronco scultoreo, rappresenta quello che rimane dell'antico nucleo di olivi selvatici impiantato dai monaci benedettini in epoca medievale, poi innestato con materiale riproduttivo proveniente dalla Toscana. La tradizione racconta, infatti, che i Pisani esortarono la popolazione locale ad innestare gli olivastri in cambio della concessione della proprietà.

Rimasti di proprietà collettiva fino a quando il fondo non è passato all'Amministrazione comunale che li ha gestiti direttamente, oggi i settecento ulivi che compongono il parco naturalistico di S'Ortu Mannu sono concessi in affidamento per 99 anni ai proprietari di origine. Quasi ogni famiglia custodisce un esemplare dell'oasi, identificato con le lettere iniziali del capofamiglia.

L'ultima domenica di ottobre nel bell'oliveto si tiene l'ormai tradizionale sagra delle olive.

